Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20 с углубленным изучением отдельных предметов»

«Рассмотрено»	**«Согласовано»**	**«Утверждаю»**
на методическом совете протокол №1 от «30 »08.2024г.	Заместитель директора по УВР _____ /И.А. Молокова/ от «30 »08.2024г.	Директор МБОУ СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 22DCBBE52FD40CE7A9CF9F033250A5D2 Владелец: Сторожук Олеся Анатольевна Действителен: с 12.08.2024 до 05.11.2025 _____ /О.А. Сторожук/ Приказ № 193-ОД от «30 »08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я»
1 а,б,в, класс

на 2024-2025 учебный год

Рабочая программа составлена на основе

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы) - М.: Генезис, 2014г. - 312с.

Составитель: **Кугаевская М.В.**,
педагог - психолог

Бийск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Стр.

Пояснительная записка……3
Общая характеристика курса…….....5
Результаты освоения курса…….....5
Календарно-тематический план…….....8
Лист дополнений и изменений в рабочей программе……10

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для 1 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».
2. Федеральный государственный образовательного стандарта начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2009.
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».
4. Программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, Москва, 2014.

Программа предназначена для обучающихся 1 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Первые дни в школе требуют целенаправленной работы по формированию установки на преодоление школьных трудностей и способности получать удовлетворение от процесса познания. Ребенок убежден в том, что у него должно все получаться хорошо, поэтому сильно переживает свои неудачи, не всегда понимая их причины. В связи с этим на групповых психологических занятиях значительное место отводится заданиям, в которых каждый ребенок вне зависимости от учебных успехов чувствует собственную ценность и значимость.

В групповые занятия должны включаться игровые и двигательные задания. Первоклассники еще не могут контролировать свои действия. Поэтому главной задачей занятий становится содействие развитию рефлексии учащихся, помощь в осознании ими своих эмоциональных состояний.

Предлагаемая программа психологических занятий уделяет серьезное внимание способам формирования учебной установки в близких и доступных детям формах, прежде всего, в форме игры и сказок. Через игровые роли и сказочные образы дети получают возможность осознавать

собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате к концу первого года обучения дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Для первоклассников самой значимой фигурой становится учитель. Его похвала или порицание часто более важны, чем тот же отзыв, полученный от родителей. Детям кажется, что они занимают центральное место в жизни педагога, что все его беды и радости связаны только со школой и с ними. Поэтому полезно включать в занятия задания, которые дают возможность понять, что радовать и огорчать учителя могут не только их успехи или дисциплина на уроке, но и чтение книг, к примеру, или общение с собственными детьми. Это поможет учащимся справиться с возможным страхом перед учителем. Другая важная задача в работе с первоклассниками – установление атмосферы дружелюбия.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

-осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
- способность справляться со страхами, обидами, гневом
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
- умение справляться с негативными эмоциями
- стремление к изучению своих возможностей и способностей
- успешная адаптация в социуме.

Цель программы: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1.Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3.Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.

4.Развивать социальные и коммуникативные умения , необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6.Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7.Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы: компьютер, аудиозаписи, фломастеры, карандаши, мелки, ватман, бумага А4, А3, клей, ножницы, карточки с изображениями и т. д.

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, уровня общего состояния ребёнка.

2. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

4. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.

5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основная форма проведения занятий: занятия с элементами тренинга (психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы).

В структуре каждого занятия выделяются основные этапы работы:

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Рефлексия предыдущего занятия
4. Основное содержание занятия *(введение в тему, развёртывание темы, индивидуализация темы).*
5. Рефлексия текущего занятия.
6. Прощание.

Результаты освоения курса

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).
Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Содержание учебного курса
1 класс (33 часа)
Тема 1. Я-школьник.
Знакомство. Введение в мир психологии.
Как зовут ребят моего класса.
Зачем мне нужно ходить в школу.
Мой класс.
Какие ребята в моем классе.
Мои друзья в классе.
Мои успехи в школе.
Моя учебная сила.
Тема 2. Мои чувства.
Радость. Что такое мимика.

Радость. Как ее доставить другому человеку.
Жесты.
Радость можно передать прикосновением.
Радость можно подарить взглядом.
Грусть.
Страх.
Страх, его относительность.
Как справиться со страхом.
Страх и как его преодолеть.
Гнев. С какими чувствами он дружит?
Может ли гнев принести пользу?
Обида.
Разные чувства.
Итоговое.

Календарно-тематическое планирование

Рабочая программа рассчитана на 33 часа (1 час в неделю) и составлена с учетом планирования.

Для реализации данной рабочей программы выбраны следующие пособия:

О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2014.

Данное пособие наиболее полно отвечает концепции рабочей программы.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ /п	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов	Информационные ресурсы (в т.ч. ЭОР, ЦОР), использование ИКТ, ДОТ	Дата Проведения А,В четверг		Дата проведения 1Б пятница	
				План	Факт	План	Факт
Тема 1. Я-школьник							
1	Знакомство. Введение в мир психологии	1					
2	Как зовут ребят моего класса	1					
-4	Зачем мне нужно ходить в школу	2					
5	Я в школе	1					
-7	Мой класс	2					
-9	Какие ребята в моем классе	2					
0-12	Мои друзья в классе	3					
3-14	Мои успехи в школе	2					
15	Моя учебная сила	1					
Тема 2. Мои чувства							
16	Радость. Что такое мимика	1	http://mybabe.info/interesnosti/kartochki-zhivotnyy-mir				
17	Радость. Как ее доставить другому человеку	1					
18	Жесты	1					
19	Радость можно передать	1					

	прикосновением						
0-21	Радость можно подарить взглядом	2	https://xmusik.me/q/lsW987Xk5PiR_YrkRpKDs8GC3FC226jYpNKnzbbaivKfv53wtIk/				
22	Грусть	1					
23	Страх	1					
24	Страх, его относительность	1					
25	Как справиться со страхом	1					
26	Страх и как его преодолеть	1					
27-28	Гнев. С какими чувствами он дружит?	2					
29-30	Может ли гнев принести пользу?	2					
31	Обида	1					
32	Разные чувства	1					
33	Итоговое занятие	1					

Лист дополнений и изменений в рабочей программе
Учителя Кугаевской М.В.
по курсу внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» в 1 а,в классе (ах)
2024-2025 учебный год

№ п/п	№ урока в календарно-тематичес-ком плане	Дата проведения по плану	Дата фактичес-кого проведения урока	Тема проведенного урока	Причина внесения изменений	За счёт чего произошла корректировка	Основание (№ и дата приказов, даты больничных листов)	Подпись курирующего заместителя директора
1								
2								